



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Leczo z dynią i soczewicą



## Leczo z dynią i soczewicą

★★★★★ (4)

🕒 40 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

212 kcal / 1 porcję (497 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                       |                            |                               |                               |                              |                     |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>42.74 kcal<br>2.14% | 🥩 Białko<br>2.20 g<br>4.4% | 🍞 Węglowod.<br>7.29 g<br>2.7% | 👉 Tłuszcze<br>1.37 g<br>1.96% | 🌾 Błonnik<br>1.92 g<br>7.68% | <b>GDA</b><br>2.14% |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|

## 👨‍🍳 Składniki

- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 50g (2/3 sztuki)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 97.5g
- Dynia - 500g
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cukinia - 250g
- Papryczka chili - 20g (sztuka)
- Woda ciepła - 240g (szklanka)
- Pomidor - 600g
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W garnku na 1 łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kosteczkę cebulę.

**KROK 2:** Dodaj drugą łyżkę oliwy i wsyp soczewicę, następnie dodaj po kolei pokrojone warzywa, w międzyczasie co chwilę je mieszając: w pierwszej kolejności obraną i pokrojoną w kostkę dynię, później paprykę, cukinię, obranego ze skórki i pokrojonego kabaczka lub patisona, na koniec dodaj pokrojoną w kosteczkę papryczkę chili.

**KROK 3:** Dopraw solą, pieprzem, papryką w proszku i zalej wodą. Zagotuj, w międzyczasie obierz i pokrój w kosteczkę pomidory. Dodaj do potrawy 2/3 pokrojonych pomidorów, a resztę z miksuj blenderem i również dodaj do garnka z warzywami.

**KROK 4:** Wymieszaj i zagotuj. Gotuj jeszcze przez około 15 minut, aż warzywa będą miękkie.

Smacznego!

